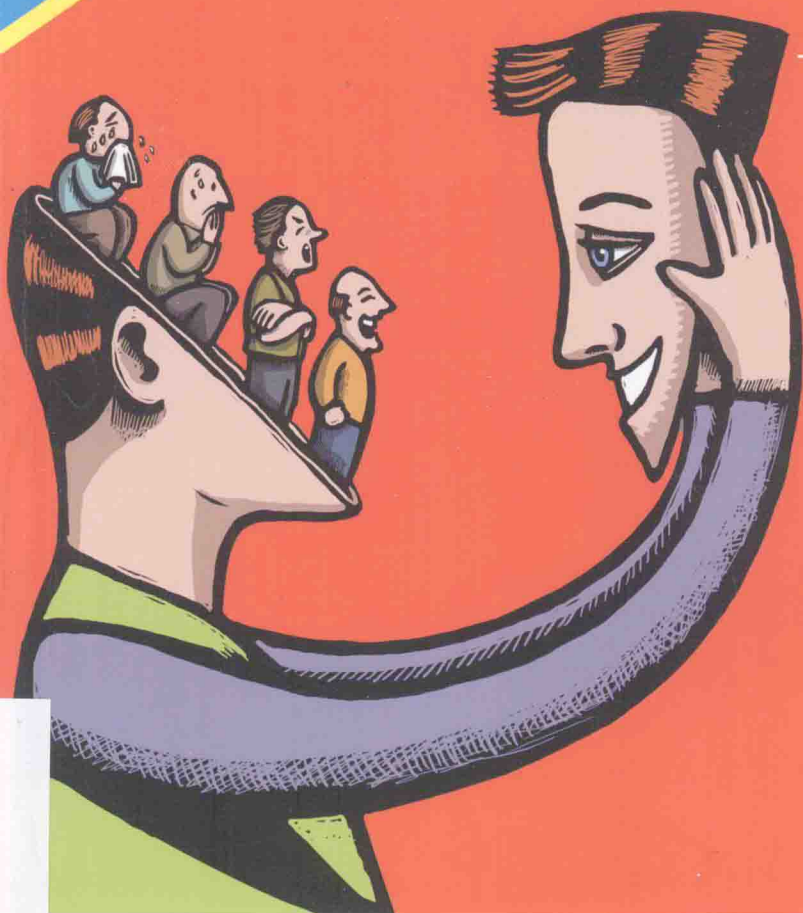


漫画版
职场微心理



贺建华◎编著

超管用职场生存智慧书

职场微心理

你不知道的

职场博弈，无需玩儿阴的，不必玩儿狠的
一本书让你纵横职场，所向披靡

为什么你精心准备却面试失败？
为什么你满腹才华却无人能识？
为什么你想让老板加薪却不敢说？

老板的心理底线在哪？
遭遇职场“冷暴力”该怎么办？
.....

帮你了解自我心理，教你把握职场规则

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

你不知道的 职场微心理

贺建华◎编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 贺建华 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

你不知道的职场微心理 / 贺建华编著. -- 沈阳 :
万卷出版公司, 2014.6
ISBN 978-7-5470-2654-0

I. ①你… II. ①贺… III. ①职业-应用心理学-通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 070042 号

你不知道的职场微心理

责任编辑: 姜艳波

出版者: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003

联系电话: 024-23284090 010-57454988

经销: 各地新华书店发行

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

成品尺寸: 170mm × 240mm

印张: 14.5

字数: 220千字

书号: 978-7-5470-2654-0

定价: 32.00元

本书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

PREFACE / 前言

你不知道的职场微心理

职场中，我们经常可见，许多高学历、高能力的人却无法获得好的工作或更高的职位，也不能拥有良好的人际关系。这是为什么呢？其实，最大的问题就在于——他们无法猜透对方的心思，也无法更了解自己的心理。

很多微小的心理体验对职场发展有着至关重要的影响。了解这些心理活动，摸清这些心理现象，对个人职业发展极其重要。

在职场中，为什么有些人精心准备，却面试失败？为什么你满腹才华，进入工作单位却很久无人问津？

为什么领导上任会先烧“三把火”？为什么一向和颜悦色的领导突然冲你大发雷霆？

为什么你突然开始频繁迟到？为什么你总是在接到最后通牒才去完成任务？为什么想到星期一要上班你就更加郁闷？

为什么有些人在办公室里如同众星捧月，而另一些人却被无意识地孤立起来？

为什么你想让老板给你加薪却不敢说？为什么你升职了，反倒更加不快乐？

.....

这些纷繁复杂的职场现象让你习以为常，却困惑无比。其实，这都是我

们身边的一些心理学法则的体现。这些心理学法则像是一只只无形的手，在冥冥中指挥着我们行为的方向，或者促使我们取得成功，或者让我们碰触暗礁，一败涂地。

如果了解“对比效应”，你就会知道为什么旁边那个人拿到了你心仪的单位的“聘用通知”；如果了解“责任分散效应”，你就会知道你为什么在一个群体性的任务中表现得懒懒散散；如果了解“多看效应”，你就会知道那个其貌不扬却频频出现的人为什么获得领导的青睐；如果明白“热炉法则”，你就会知道同事为什么会因为一个小小的技术失误而被炒了“鱿鱼”。

.....

有很多微小的心理效应能左右你的职场表现，掌握了这些职场心理学，我们就能探知领导的、同事的想法，我们就能够用它们来解释自己的行为，能够事半功倍地完成工作，成为上司的得力干将，让自己的事业蒸蒸日上；能够成为令人敬重的领导，带领一个高效运转的团队；能够避免决策的失误，成为市场的领先者，赢得更多的利润；能够在人际交往中如鱼得水，聚集更多的人脉关系……如果想获知更多的职场心理学的秘密法则，就请阅读本书吧。

这是一本专为职场中的员工以及管理阶层量身定制的既经济又实用的心理学读本。它分为求职面试心理学、与上司相处的心理学、员工上班心理学、员工任职心理学、管人用人心理学、办公室交际心理学、职场晋升心理学以及趣味职场心理学八章，涵盖了职场中的方方面面。本书的特点是，文字通俗易懂，内容短小精悍，同时配有专业的心理测试题和有趣的漫画插图，让人既掌握知识，又愉悦心灵。

编者的宗旨是希望每一个职场人都能掌握并运用书中的心理学知识，愉快地度过每一天，并创造完美的职场人生。

第1章 就是要脱颖而出

——求职面试心理学 / 001

“性格在左，职业在右”=难成功 / 002

最初的路，你选对了吗 / 004

你知道用人单位喜欢什么样的人吗 / 006

新衣服、新发型对找新工作没好处 / 008

没信心，那你还是别找工作了 / 010

给自己制一张“心理名片” / 012

心理换位，模拟面试 / 014

别让人比下来，想办法比上去 / 016

仅仅临阵磨枪是远远不够的 / 018

微不足道的行为影响面试结果 / 020

新入职员工巧用“阿伦森效应” / 022

以“蘑菇心理”安度“蘑菇期” / 024

深入角色，并且爱上他 / 026

第2章 遭遇地位比你高的人

——与上司相处的心理学 / 029

“新官上任三把火”的心理原因 / 030

挑剔的领导，是一座很好的“学校” / 032

领导眼神流溢出的秘密 / 034

忠诚心理比聪明才智更重要 / 036

别碰触老板的心理底线 / 038

解密“黑色情绪”，营造和谐关系 / 040

你有“老板恐惧症”吗 / 042

第3章 上班那点心思

——员工上班心理学 / 045

频繁跳槽到底为什么 / 046

“后排心态”说明了什么问题 / 048

总觉得工作时间过得慢是什么原因 / 050

“怀才不遇”背后的心理秘密 / 052

你为何总处在紧张状态中 / 054

总会本能地推卸责任 / 056

与领导同乘电梯有心理负担 / 058

遭遇职场“冷暴力”该怎么办 / 060

“职业倦怠”怎么办 / 062

你正在被“星期一综合征”折磨吗 / 064

远离办公室里的“心理饱和” / 066

为何会有工作狂或半途而废者 / 068

为什么很多人总在最后通牒中完成任务 / 070

第4章 不奋斗不成功

——员工任职心理学 / 073

自动自发使人变得杰出 / 074

抱怨也有积极作用吗 / 076

突破思维定势，以提高发展 / 078

制订计划会提高工作效率 / 080

揣摩领导意图，切忌错误投射 / 082

选择你所爱的，爱你所选择的 / 084

跨越挫折心河，才能超越自我 / 086

职场人要尽力避免“从众心理” / 088

用酸葡萄心理安慰自己 / 090

职场奋斗莫有冷漠心理 / 092

不要触动工作中的“多米诺骨牌” / 094

危机缺位后的安乐死 / 096

第5章 领导那些微手段

——管人用人心理学 / 099

男女搭配，干活不累 / 100

身教甚于言教 / 102

无论好坏都要及时给予反馈 / 104

不当行为容易引起下属逆反 / 106

让下属感到“南风”的温暖 / 108

精神激励比物质激励更重要 / 110

戴“高帽”是一项有效的激励机制 / 112

留给员工表达的机会 / 114

创造公平的工作氛围 / 116

员工因何抵制企业的变革 / 118

为何人多反倒力量小 / 120

在最薄弱的环节下工夫 / 122

不可同时设置两个标准 / 124

激发员工的参与意识 / 126

给员工积极的心理暗示 / 128

增加员工的“心理收入” / 130

别让“晕轮效应”模糊了你的判断 / 132

管理员工中的“仙人掌” / 134

让目标发挥“灯塔”的效用 / 136

“鲶鱼效应”给企业注入活力 / 138

别拿“热炉法则”不当回事 / 140

第6章 小心被孤立

——办公室交际心理学 / 143

像刺猬一样保持适中的距离 / 144

“谦虚”更容易让你融入集体 / 146

万言万当，不如一默 / 148

保密的能力让你更具吸引力 / 150

嫉妒心理害人害己 / 152

让害羞心理成为过去时 / 154

增加你在同事、领导面前的“出镜率” / 156

悦纳建议也有心理基础 / 158

我+我们=完整的我 / 160

赢得尊重，也要尊重别人 / 162

不做转移坏情绪的始作俑者 / 164

为何不能做职场“好好先生” / 166

“人气王”的心理学成因 / 168

感恩之心会给你带来什么好处呢 / 170

“自我暴露”能帮你获得好人缘吗 / 172

你的自我防卫心理“过度”了吗 / 174

拒绝完美，犯点小错更可爱 / 176

第7章 人人都想证明自己

——职场晋升心理学 / 179

升职仅仅是为了加薪吗 / 180

你为何想成功却又怕成功 / 182

晋升与想象中一样美好吗 / 184

缘何会“薪”口难开 / 186

女性加薪为何难上加难 / 188

正视错误的人将得到错误以外的东西 / 190

情商比智商更有助于让你晋升 / 192

利用“登门槛效应”可达到加薪的目的 / 194

第8章 职场其实没有秘密

——趣味职场心理学 / 197

职业与着装色彩的搭配 / 198

你可以识破职场谎言 / 200

办公桌会显示职场人的个性特点 / 202

名片中的性格、心理秘密 / 204

“吃相”有可能暴露你的工作态度 / 206

着装风格背后的个性心理 / 208

走姿显现出的男性内心世界 / 210

影响女性创业的心理绊脚石 / 212

职业压力的梦境体现（一） / 214

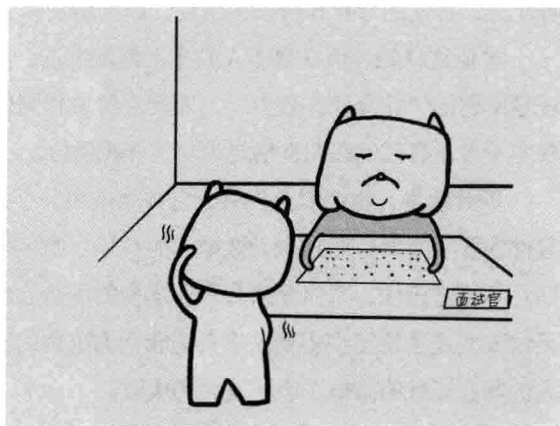
职业压力的梦境体现（二） / 216

微动作中隐藏的奥秘 / 218

就是要脱颖而出

——求职面试心理学

第1章





“性格在左，职业在右”=难成功

| 心理学关键词：职业性格 社会期许效应 |

职业是一个人安身立命之本、实现自我之途，选择了一种职业，就意味着选择了一种生活方式，选择了一种人生状态。人在进入职场之前所受的所有教育，说到底就是为从事一种职业做准备的；而一个人即使因退休而离开了职场，他的身上也依然留存着终生都抹不掉的职业印记。可见，职业一事的确不可小觑。

某高校机械专业的学生高强毕业后，找到了一家企业，做技术支持的工作。几年过去了，虽然他全身心投入、兢兢业业，可业绩却非常一般，而同时进公司的其他同事却得到了提升。在朋友的建议下，他做了一次性格测试。测试结果分析告诉他，他比较擅长与人打交道，更适合做类似销售或经纪人的工作。随后，他跳槽到一家机械公司作商务代表，将他的专业和特长相结合，最大地发挥了他的优势，不久他就得到了提升。

类似这样的经历在很多人的身上都发生过。究其原因，是在求职之初陷入了社会学所谓的“社会期许效应”，即社会普遍认同什么样的工作好就去找什么样的工作，根本不考虑自己的职业性格是否与工作相适合。

职业性格，也叫职业人格，它并非是指一个人的智力商数、专业水平、工作经验等显性的职业能力，而是先天性地、内在地、稳定地影响甚至决定着一个人的岗位匹配和职业环境适应性、工作业绩和职业成就的那些心理动力组织，是达成工作绩效的一系列无法改变或者说至少是难以培育的非智力决定的因素。职业性格自动自发地决定着一个人的职业成就的高低、职业发展的成败。

如果自己的性格和职业需要的性格相反，那么工作时就会遇到很大的心理冲突，工作上成功的概率也会较小。例如，缄默的人往往乐群性比较低，喜欢对事不对人，如果让他去做销售工作，应付销售工作中人与人之间复杂的情绪交流，那么，他在工作的过程中就不可避免地会有很多心理冲突。所以，就业前认识自己的职业性格就显得异常重要。另外，认识自己的职业性格有利于反省自己，提高自己的修养，使得自己获得更适合的职位，推动自己的人脉建设。

心理测试：你适合从事什么职业

如果有机会让你到以下六个岛屿旅游，不用考虑费用等问题，你最想去的是哪个？

A岛：美丽浪漫的岛屿。岛上弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画。

B岛：深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅。岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知。

C岛：现代、商业化的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

D岛：自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。

答案解析：

选择A岛：你属于艺术型人群，适合的职业是作家、艺术家、音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。

选择B岛：你属于研究型人群，适合的职业是实验室工作人员、生物学家、化学家、社会学家、工程设计师、物理学家和程序设计员。

选择C岛：你属于事务型人群，适合的职业是会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、税务专家和计算机操作员。

选择D岛：你属于实用型人群，适合的职业是制造业、渔业、野外生活管理业、技术贸易业、机械业、农业、技术、林业、特种工程师和军事工作。

按照喜欢程度选择，第一个是主要兴趣，第二、三个是辅助兴趣。这个测试不仅体现了你的首选倾向，还帮你挖掘更深层的职业倾向。



最初的路，你选对了吗

| 心理学关键词：定位效应 |

日常生活中有一些人，他们认定的事情是不会轻易改变的，甚至九头牛都拉不回来。人们通常认为这些人非常固执。这些人为什么会有这样的行为表现呢？心理学上将此称为“定位效应”。

“定位效应”最早源于美国密执安大学的教授卡尔·韦克做的一个实验：把6只蜜蜂和6只苍蝇放进同一个玻璃瓶中，然后将玻璃瓶子平放，让瓶子底朝窗户。蜜蜂不停地想在瓶底上找到出口，一直到它们力竭而死；而苍蝇在两分钟之内，穿过另一端的瓶颈逃逸一空。事实上，正是由于蜜蜂对光亮的喜爱，才使它们死亡的。蜜蜂认为，囚室的出口必然在光线最明亮的地方，它们不停地重复着这种看似合乎逻辑的行为。

后来，韦克教授在人的身上，重新做了一个类似的实验：在召集会议时，他先让人们自由选择位子，之后让大家到室外休息片刻再进入室内入座，如此五六次，他发现大多数人都选择了他们第一次坐过的位子。

最后，韦克教授得出一个结论：人们像蜜蜂一样，凡是自己认定的，大都不想轻易改变它，这便是“定位效应”。

“定位效应”的存在影响着生活中的每一个人。对于个人来说，他最初对自己的定位是至关重要而且影响重大的，因为它将会决定和左右着今后的思维定势。习惯的力量有时并不在于害怕风险，而是一种思维定势和一种契约关系的形成，这种契约关系可能是人与人之间的，也可能是人与座位之间的。就好像一个胖子坐在一个小凳子上，而一个瘦子坐在一个大椅子上，两个人坐在那里都不大舒服，但很少会看到他们主动交换位置。

“定位效应”对求职者的职业生涯的影响是无形的，也是巨大的。所以，有条件的求职者可以进行职业咨询，请专家指点迷津，选择最适合自己的职业发展道路。另外，求职者也可以认真审视自己的定位，以个人兴趣、自身条件等因素来衡量和确定职业定位。

